



Nutrirsi di salute - Marzo 2010

Le fibre alimentari

Spesso si sente parlare dell'importanza di introdurre ogni giorno le fibre alimentari. Quali sono e che funzioni svolgono all'interno del nostro organismo?

Con il termine fibre alimentari si indicano tutte le sostanze introdotte con la dieta che non vengono degradate dagli enzimi digestivi, né assorbite a livello dello stomaco o dell'intestino tenue; possono tuttavia essere totalmente o parzialmente scisse da processi fermentativi microbici nell'intestino crasso.

All'interno del nostro organismo le fibre alimentari svolgono diverse funzioni con azioni indispensabili per mantenere un buono stato di salute.

Infatti un loro corretto ed adeguato consumo giornaliero può:

- migliorare il funzionamento dell'intestino ed accelerare il transito del cibo favorendo l'eliminazione delle scorie alimentari;
- prevenire la formazione di tumori e le patologie del benessere;
- ridurre l'assorbimento di sostanze presenti nei cibi come il colesterolo e gli zuccheri, abbassando inoltre l'indice glicemico;
- diminuire il senso della fame perché grazie alla loro capacità di gonfiarsi provocano celermente una maggiore sazietà; infatti i prodotti ricchi di fibre alimentari sono spesso consigliati nelle diete ipocaloriche al fine di ottenere maggiori risultati.

Tuttavia dobbiamo ricordare che un uso improprio ed eccessivo di fibre può portare a controindicazioni di carattere generale, come flogosi della mucosa intestinale, malassorbimento, dispepsia e flatulenza (gas eccessivo nell'addome) provocate principalmente da alcuni alimenti quali ad esempio fagioli, piselli, cavolfiore, cavoli (le diverse varietà), radicchio e carciofi.

In base al loro comportamento in presenza dell'acqua, le fibre alimentari si suddividono inoltre in solubili ed insolubili.

La fibra solubile, come ad esempio la pectina, è presente nella verdura e frutta (soprattutto nella buccia) e a contatto con l'acqua ha la caratteristica di formare una massa gelatinosa, mentre la fibra insolubile (esempio la cellulosa) la possiamo trovare nella frutta secca, cereali e derivati integrali come riso, pane, pasta e crusca e tende ad assorbire grosse quantità di acqua favorendo così un aumento delle feci.

Tuttavia spesso negli stessi alimenti si possono trovare sia le fibre solubili che insolubili, senza per forza ricercare attentamente la presenza dell'una o dell'altra; cerchiamo inoltre di favorire sempre il consumo di fibre con abbondanti quantità di liquidi per non peggiorare eventuali problemi di stipsi.

Quanta fibra alimentare dovremmo quindi assumere ogni giorno?

Considerati gli effetti di gran lunga benefici delle fibre alimentari, tranne nei casi sopra citati, è consigliato incrementare il loro apporto giornaliero che per un adulto corrisponde a circa 25-30 grammi (che non equivalgono a 25-30 grammi di insalata!), mentre per i bambini e le persone non maggiorenni si consiglia di aggiungere all'età 5 grammi di fibra; ad esempio un bambino di 10 anni necessiterà di 15 grammi di fibra al giorno.

Possiamo assumere e garantire al nostro organismo la quantità di 25-30 grammi di fibre alimentari introducendo quotidianamente 4-5 porzioni tra frutta, verdura ed ortaggi, ma sono un'ottima fonte di queste sostanze anche legumi freschi, surgelati o secchi, cereali o derivati integrali (riso, orzo, farro, pasta, pane, fette biscottate, ecc.), frutta essiccata come fichi secchi, prugne secche o semi oleosi come mandorle, noci, ecc., da consumarsi però in dosi adeguate.

Contrariamente a quanto si pensi, frutta e verdura contengono meno fibre della pasta o riso integrale. Infatti sono presenti in media circa 7 grammi di fibra alimentare ogni 100 di pasta o riso integrale, mentre a parità di peso, la frutta e la verdura ne contengono circa solo 3 grammi. Tuttavia è importante mangiare ogni giorno frutta e verdura, perché rispetto alla pasta o al riso ne possiamo consumare una maggiore quantità.

Considerando però che spesso i residui chimici sono proprio presenti sulla parte esterna di moltissimi vegetali (ad esempio sulla buccia), dove troviamo inoltre concentrate una maggiore quantità di fibre alimentari, si raccomanda di privilegiare i prodotti provenienti da agricoltura biologica.

Rossana Madaschi
Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione
www.nutrirsidisalute.it